

# రోగము – నివారణ

శ్రీమాత ప్రవచనములు

# అఖిల

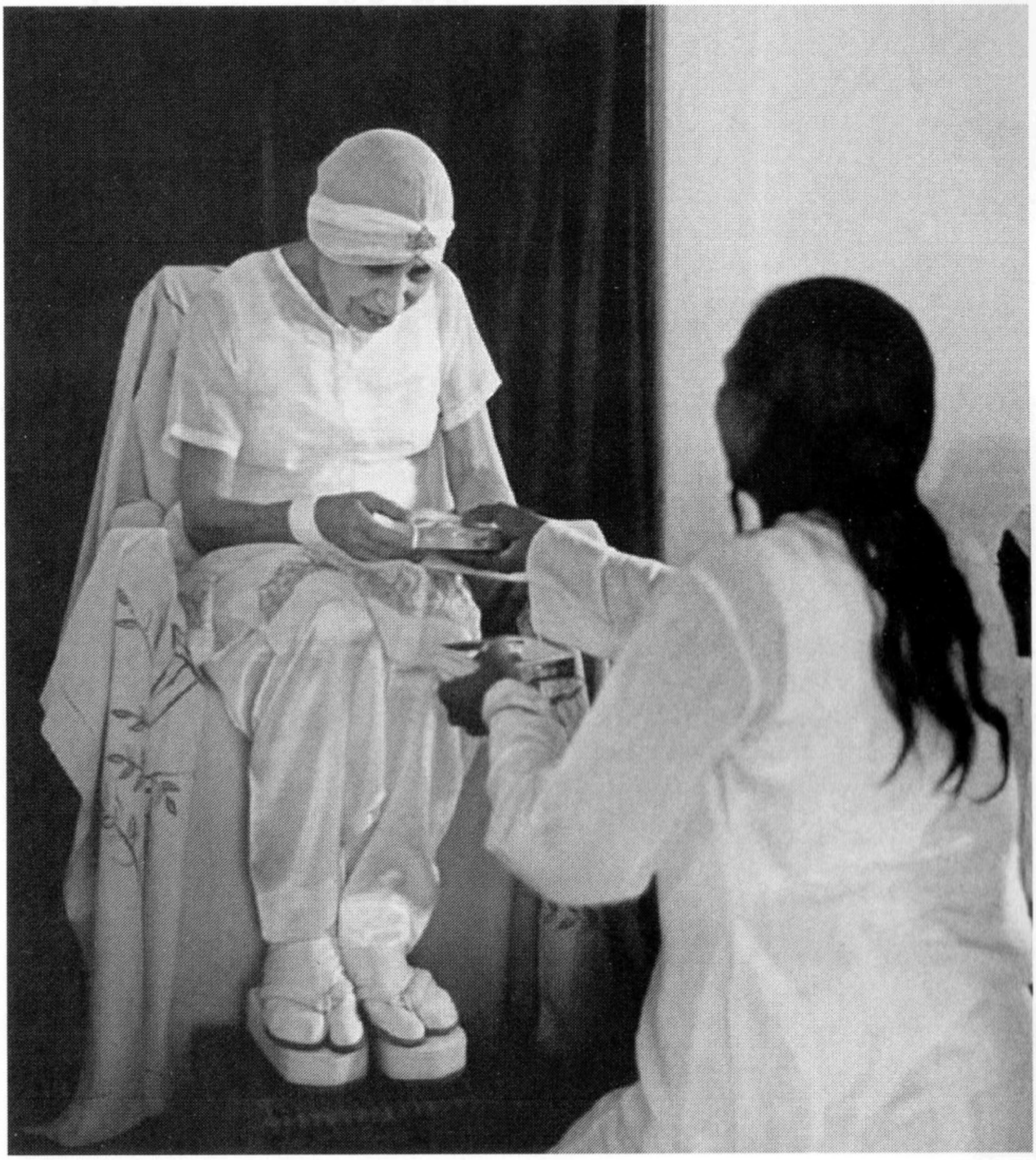
అఖిల భారత పత్రిక

మార్చి 2015

# రోగము — నివారణ

శ్రీమాత ప్రవచనములు

స్వస్థత చెందడం మంచిది.
అస్వస్థతను వర్జించడం ఉత్తమం.
శ్రీమాత



ఆశ్రమ ఆయుర్వేదిక విభాగములో శ్రీమాత

# ఉపోద్ఘాతము

*"శరీరం ఖలు ధర్మసాధనం" అన్నారు. బాగానే వుంది. కాని కొన్ని ప్రశ్నలు ఉదయిస్తాయి. ఈ పాంచభౌతిక శరీరం అతి సుకుమారమైనది; వాతావరణ మార్పులనే తట్టుకోలేదు; ఇక ఆరోగ్యం సంగతి చెప్పనే అక్కరలేదు. ఈ దేహం రోగపీడితము. ఎన్ని రకముల వ్యాధులు దానిని బాధపెడతాయో లేక్కలేదు. "వైద్యోనారాయణో బ్రహ్మ" అన్న సూక్తి ననుసరించి దైవమే అందరికంట గొప్ప వైద్యుడని తెలుస్తోంది. మానవజాతి ఇంకా శైశవదశలోనే ఉన్నది. అది పరిపక్వము కావాలి. దేవుడు ఈ జాంతవికశరీరాన్ని ఇలా వదిలివేసేయడు గదా! ఈ సృష్టిని పరిణమింపచేసేందుకై తన శక్తిని ఈ భూలోకంలోకి పంపించాడు. దానిని మనము గుర్తించాలి. గ్రహించాలి. మనలో క్రియాశీలము గావించాలి. సుఖసామరస్యములతో తులతూగే దివ్యదేహమును పొందుటకిదే ఏకైక మార్గము.*

సంపాదకుడు

## 1

భూలోక చరిత్రలో మన మిపుడొక మంచి ముహూర్తంలో, ఒక యుగసంధిలో వున్నాము. అనంతకాల వాహినిలో ఇది ఒక్క క్షణమే కావచ్చుకాని మానవజీవితంతో పోల్చిచూచినట్లైతే ఎక్కువే. ఒక నూతన సృష్టి రాబోతోంది. ఈ నూతన సృష్టి కోసం భౌతిక పదార్థం మారుతోంది. కాని మానవశరీరం తన జడత్వమువలన ఈ మార్పును తట్టుకోలేక దానిని ప్రతిఘటిస్తోంది. తత్కారణంగా ఇంతవరకు కనివిని ఎరుగని కొత్త కొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. అవి వైద్యులకు కూడా లొంగుటలేదు.

దీనికి పరిష్కారమేమిటో కనుక్కోవాలి. సృష్టిని పరిణమింపజేస్తున్న ఆ దివ్యశక్తులతో మనం సహకరించాలి. ఎంతో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా, విశ్వాసపూర్వకంగా ఆ శక్తులను మనలోకి ఆహ్వానించాలి!

*(CWM Vol. 16, p. 421)*

## భయమే మూలకారణం

*వ్యాధికి భయమే మూలకారణమట. వైద్యులు వ్యాధులకు ఏవేవో కారణాలు చెప్పవచ్చు. కాని నిజమైన కారణం నీ అవచేతనలో దాగివుంటుంది. నీకు జబ్బు నయం కావాలంటే నీ జబ్బును గురించి అదేపనిగా ఆలోచించకూడదు. దైవానుగ్రహము వున్నది కనుక నీకింక భయమెందుకు? నీ సంరక్షణ అంతా ఆ దైవానికే వదిలేసేయాలి.*

సంపాదకుడు

## 2

నీ బాధ లన్నిటికీ మూలకారణం భయమే. అందుకని నువ్వసలు భయపడకూడదు. నిజానికి నూటికి తొంభైపాళ్ళు రోగాలన్నిశరీరంలో దాగివున్న భయంనుంచే ఉత్పన్నమౌతాయి. శరీరానికి ఎంత చిన్నబాధ కలిగినా "అయ్యో ఏమైపోతుందో బాబోయ్" అని శరీరగత చైతన్యము ఆదుర్దాపడుతూ వుంటుంది. నీకు దైవానుగ్రహంలో నమ్మకం లేదనీ, నీ సమర్పణ ఇంకా అపరిపూర్ణంగా ఉన్నదని చెప్పేందుకు

ఇదే తార్కాణం! ఇక ఏమి జరుగనున్నదోనని దానికొకటే భయం. ఈ భయాందోళనల నేమాత్రం రానివ్వకూడదు.

నీ సుప్తచైతన్యంలోని భయం పైకి వచ్చినప్పుడు అది జబ్బుగా పరిణమిస్తుంది. అయితే నువ్వాభయాన్ని జయించగలవు. దైవానుగ్రహమనేది ఒకటి నిన్ను కాపాడుతోందనే విషయము నీ మనస్సుకు తెలుసు. అయితే అది నీ శరీరానికి కూడా తెలియాలి. నీ మనస్సుతో దానికి నచ్చచెప్పాలి. ఆ దైవానుగ్రహము నీలోను, నా లోను మనందరిలోను పనిచేసి మనని ఓ అద్భుతమైన స్థాయికి తీసుకుపోతుందనే విశ్వాసం నీ శరీరానికి కూడ కలగాలి. అది దైవేచ్ఛకు ఆధీనమైపోవాలి.

ఈ పాంచభౌతిక దేహాన్ని అచేతననుండి తప్పించి చైతన్యవంతం చేయాలి. మూలములో తను దైవమే అని, దైవము తన యందు చేయు ప్రక్రియకు అడ్డుతగల కుండా వున్నయెడల తన కేమియూ హాని జరగదనే నమ్మకం దానికి కలిగించాలి; భయం పూర్తిగా పోయేంతవరకు మళ్ళీమళ్ళీ ఈ ప్రక్రియను కొనసాగించాలి. అప్పుడు ఒక వేల జబ్బు చేసినా కూడ అది ప్రాథమిక స్థాయిలోనే ఉండి, వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

*(CWM Vol. 15, p. 151; 152)*

## 3

నీకు జబ్బు చేసినప్పుడు ఏమాత్రం భయపడకుండా, నదురు బెదురు లేకుండా దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. వ్యాధి అనేది ఒట్టి తప్పుడుస్వరూపం అని, అది శరీరంయొక్క నిజస్వరూపమేం కాదనీ తెలుసుకోవాలి. "దైవానుగ్రహం నా యందుండి నన్ను రక్షిస్తున్నప్పుడు అది నన్నేం చేయగలదు?" అనే గాఢమైన నమ్మకంతో ప్రశాంతంగా వుండాలి. అప్పుడు నీ అంతరంగంలో నిక్షిప్తమైన దైవానుగ్రహము నీ అగాధాలలోకి కూడా చొరబడి నీ రక్తకణములను ఉద్దీపింప చేస్తుంది. అప్పుడా కణములు కూడా నిత్యాసత్యానందముల ననుభవించగలవు.

*

వ్యాధి నయమగుటకు రెండే రెండు నిబంధనలున్నవి. ఒకటి నిర్భయత్వము... భయం ఛాయలు కూడ నీ మీద పడేందుకు వీలులేదు. దైవసంరక్షణలో సంపూర్ణ

విశ్వాసము రెండవది. ఈ రెండు నిబంధలు తప్పనిసరి.

*(CWM Vol. 15, p. 152; Vol.14, p.93)*

## 4

నీవేమాత్రమూ విచారించరాదు. దానిని గురించి అసలు ఆలోచించనే ఆలోచించకూడదు. ఒకవేళ ఆలోచించావో, దాన్ని నీవు ఆకర్షిస్తున్నావన్నమాట! ముఖ్యంగా నువ్వు భయపడినట్లయితే వ్యాధి ముదిరిపోయే అవకాశ మెక్కువవుతుంది. అలా కాకుండా నీవు పూర్తిగా జబ్బును గురించి మర్చిపోయి మరో పనిలో నిమగ్నమై నట్లయితే నీ జబ్బు నయమయ్యే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

అలా కాకుండా నీవు పూర్తిగా జబ్బును గురించి మర్చిపోయి పనిలో నిమగ్నమై నట్లయితే నీ జబ్బు నయమయయ్యే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

*

నీకు జబ్బు చేసినపుడు అందరి కళ్ళు నీమీద, నీ జబ్బుమీద ఉంటాయి. అందరు నిన్నెంతో శ్రద్ధగా చూస్తున్నప్పుడు నువ్వు నిన్ను నయం చేయగల అసలైన వైద్యుణ్ణి మరచిపోతావు. దేవుని సహాయం కోరాలని నీకు తట్టనే తట్టదు. “అందరూ నా మీద ఎంత శ్ధాభిమానాలు ఒలకపోస్తున్నారో చూసావా! ఈ రోగం రావటం కూడ ఒకందుకు మంచిదేలే” అనే ఘోరమైన యిరకాటంలో పడిపోతావు!

*

ఈ అల్పాల్పవిషయాలతో నువ్వు సతమతమైపోకూడదు. అవి అంత ముఖ్యమైనవేమీ కావు. వాటి పనల్లా నీలో మారుమూల దాగియున్న చీకటి ప్రదేశాలను ఎత్తి చూపటమే. నువ్వు ఆ చీకటిని చూసి, వెలుగును చూపించి ఆ అజ్ఞానాంధకారాలను పారద్రోలేందుకే అలా జరుగుతుంది.

*(CWM Vol. 15, p. 154; 155, 148, 145)*

అనువాదం: డా. ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి, ఆర్. లక్ష్మీప్రసాదమ్మ

ఆరోగ్యం: నువ్వు దానిని గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా ఆ విషయాన్ని దైవానికే వదిలివేసేయాలి.

# జబ్బులను గురించి తలుచుకోకూడదు

*మనది పాంచభౌతిక శరీరము. బాధలకు తట్టుకోలేదు. తీవ్రమైన దాడులకు అసలే తట్టుకోలేదు. మనిషిలో భయమేర్పడుతుంది. భయంవలన నువ్వే 'బాధ' అనే ఒక అవస్థను సృష్టిస్తావు. అది నిన్ను వేదిస్తూ వుంటుంది. కారణంవున్నా సరే, లేకపోయినా సరే. అలా కాకుండ నీ చేతనను ఎప్పుడూ అత్యుత్తమస్థాయిలో ఊర్ధ్వోన్ముఖముగా ఉంచిన యెడల నిన్నే జబ్బులు అంటవు. నీకే బాధారాదు.*

సంపాదకుడు

## 5

కొన్ని శారీరకమైన బాధలు భరించడం చాలా కష్టమని మనం తరచు వింటూనే వుంటాము. అందుకని ముందరే మనకి భయం వేస్తుంది. అంతటితో ఆగదు. ఆ భయం ఒక సూక్ష్మరూపాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఏమాత్రం అవకాశమున్నా అది బైటికి వచ్చి నిజంగా ఏ కారణం లేకపోయినా కూడ నిన్ను బాధపెడుతుంది.

సరే, నిజంగా బాధ కలిగిందనే అనుకుందాము. అప్పుడు నీ చైతన్యాన్ని ఊర్ధ్వదిశగా అనగా భగవంతునివైపుకి మరలించినట్లైతే, ఆ బాధ మాయమవుతుంది. అధోదిశగా అనగా అజ్ఞానంవైపుకు మరలిస్తే, బాధ కలగటమే కాదు. అది ఎక్కువ వుతుంది కూడా. ఈ ఊర్ధ్వ, అధోముఖ ప్రయోగాలవలన నీ కొక విషయం స్పష్టంగా తెలిసిపోతుంది. బాదకు శారీరక రుగ్మతతో ఎలాంటి ప్రమేయం లేదని, శారీరక పరిస్థితి ఏ విధమైన మార్పుచెందక నిలకడగా ఉన్నప్పటికీ, శరీరానికి కలిగే బాధ తీవ్రతరం కావచ్చు. లేదా అసలు బాధ అనేదే లేకపోవచ్చు. అంతా నీ చేతనాస్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. చేతనను దైవోన్ముఖం చెయ్యటం అన్నిటికంటె మంచి పద్ధతి. అది వీలుకానియెడల నీ ఆలోచనలను బాధవైపు గాక, మరో పనిమీదగాని, నీకు ప్రియమైన వేరే విషయంపైకి గాని మరల్చినట్లయితే ఆ బాధ ఉపశమిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

మనస్సును బాధనుండి దైవంవైపుకి మరల్చినప్పుడు ఆ బాధ తగ్గడమే కాకుండా, శరీరావయవాల్లోని ఏ లోపమయినా సులభంగా సరిచేయబడుతుంది. ఇదియే దైవత్వంలో ఉండే 'సత్ ' స్వభావం. ఈ విశ్వాసానికి ఆవల, పైన, వెనుక, అంతటా

ఆవృతమైవున్న స్వచ్ఛమైన పరతత్త్వం. దానితో సంబంధం పెట్టుకున్నట్లయితే మనం అన్ని దైహికబాధలను అధిగమించవచ్చు.
(CWM Vol. 15, pp. 156,157,158 )

అనువాదం: ఎ. కైలాసపతి

## 6

బిడ్డా! ఇది నీ విశ్వాసానికి పరీక్షా సమయము, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినప్పటికి అది చెక్కు చెదరకూడదు. "నాకు జబ్బు తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది." అనే గట్టి నమ్మకం కనక ఉన్నట్లయితే నీ జబ్బు నిజంగా మాయమైపోతుంది.

*

జబ్బు తగ్గవలెనంటే శాంతిసహనాలు చాలా అవసరం. జబ్బు తప్పకుండా తగ్గిపోతుందనే గట్టి విశ్వాసంతో ప్రశాంతంగా వుండాలి.

*

ప్రశాంతంగా వుంటూ ఏకాగ్రతవహించి, ఊర్ధ్వంనుండి ఏతెంచే దివ్యశక్తిని తన పనిని వారు చేయడానికి వదలడం స్వస్థత చేకూర్చడానికి నిశ్చితమైన మార్గం. ఈ ప్రక్రియయను సరైన సమయంలోఅవసరమైనంతవరకు దృఢమైన విశ్వాసంతో గట్టి సంకల్పంతో సక్రమంగా చేసినట్లయితే దానిని ఏ అస్వస్థత నిరోధించలేదు.
*(CWM Vol. 15, pp. 161, 160, 172)*

అనారోగ్యాన్ని ఆదరించకు. అప్పుడే అది నిన్ను వదులుతుంది.

## 7

ఎవరైతే దైవానికి సంపూర్ణంగా చిత్తశుద్ధితో అర్పించుకొని దైవానుగ్రహం మీద అచంచల విశ్వాసం కలిగి ఉంటారో అటువంటివారి విషయంలో జబ్బు చాలా ఆశ్చ ర్యకరమైన రీతిలో తగ్గిపోవచ్చు. కాని ఆమెలో ఆ లక్షణాలేమీ లేవు. ఆమె పూర్తిగా భయం. కోరికలు, కోరుకున్నది జరిగితీరాలనే పట్టుదలతో ఉంది. ఆమె నిరంతర ధ్యాస బాహ్యశరీరం మీదనే. పైగా అవి తన అవసరాలే అని డబాయిస్తుంది. ఇది చిత్తశుద్ధితోకూడిన అర్పణ కాదు గదా, దానికి పూర్తిగా విరుద్ధమైన విషయం.

*

ప్రపంచంలోని భౌతికవాదం, వాస్తవికతా దృక్పథావాదాలన్ని కూడ ప్రజలు దైవానుగ్రహాన్ని విస్మరించటం మూలాన ఏర్పడ్డవే. వారి వ్యాధి నయం అయితే "నన్ను నేనే నయం చేసుకున్నాన" ని అనుకుంటారు. ఏదయినా పురోభివృద్ధి జరిగితే, ఏదయినా ప్రణాళికను రూపొందిస్తే ఘంటాపథంగా 'నేనే దానిని చేసాన' ని విర్రవీగుతారు. అలాగే చాలా మంది మరేదైనా చేసినా కూడా అంతే. వారు కనుక అంతరంగంలోకి దృష్టి సారిస్తే అప్పుడు వారికి, వారేమీ చేయలేదని, అంతా దైవశక్తే చేస్తున్నదని తెలుస్తుంది.

*

My dear Child, వైద్యులను, మందులను మించిన మహాశక్తి ఒకటి ఉందనే మాట నిజమే. నీవు దాని మీద ప్రగాఢమైన విశ్వాసం ఉంచుతున్నందుకు నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. ఆ శక్తే ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా, ప్రమాదాలెదురైనా నిన్ను తప్పకుండా రక్షిస్తుంది. నీ విశ్వాసాన్ని పదిలంగా ఉంచుకో. అంతా సవ్యంగా జరిగిపోతుంది.

*(CWM Vol. 15, p.165; vol. 4, p. 279; vol. 15, pp. 169,164 )*

**ఎంత మొండి జబ్బైనా సరే దైవానుగ్రహంతో అది నయమైపోవలసిందే!**

## 8

జయించి తీరాలనే ఇచ్ఛను నీలో జాగృతం కావాలి. కేవలం మనస్సులోనే కాకుండా నీ శరీరంలోని ప్రతి కణంలోను అది భాసించాలి. అది లేకుండా నీవు ఏమీ చేయలేవు. శారీరకమైన రుగ్మతను జయించాలనే ఇచ్ఛ నీలో వుంటే తప్ప ఎన్ని మందులు వేసుకున్నా అవి నిన్ను నయం చేయలేవు.

నిన్ను ఆవహించిన దుష్టశక్తి (adverse force) ని నేను నాశనం చేయగలను. వెయ్యిమార్లు చెయ్యగలను. కాని ప్రతిసారి నీలో ఒక ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. అనేక శక్తులు లోపలికి తోసుకువచ్చేందుకు కాచుకొని వుంటాయి. ఏదో ఒకటి నీలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అందుకని నేను చెప్పేదేమంటే జయించితీరాలనే ఇచ్ఛను జాగృతం చేసుకో.

*

నేను అతనికి చేయగలిగినదంతా చేస్తున్నాను. కాని అతను అదే పనిగా తాను జబ్బుపడ్డట్టుగా అనుకుంటున్నాడు. అతనెప్పుడూ ఆ ఆలోచనలతో సతమతమవుతూ, తన చుట్టూ ఒక బలమైన అస్వస్థత రూపాన్ని కల్పన చేసుకున్నాడు. ఈ విధమైన రూపకల్పనవల్ల అతను నానుంచి సహాయం అందుకో లేకపోతున్నాడు. దాన్ని కనక అతను వదిలివేస్తే, జబ్బు సగం తగ్గినట్లే. అప్పుడు అతన్ని నయం చేయడం తేలిక అవుతుంది.

(CWM Vol. 15, pp.158,166,159 )

అనువాదం: డా. టి. ప్రసన్నలక్ష్మి

**శరీరం స్వస్థత చెందేది, అది స్వస్థతచెందాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు.**

# శాంతియే పరమౌషధము

శాంతినైశ్చల్యములు నీ మనస్సు కే కాదు, శరీరానికి కూడ వుండాలి. అప్పుడు నీ మనస్సే కాకుండా శరీరంకూడ కుదుటపడి దైవానుగ్రహమును గ్రహించగలుగుతుంది.ఇక రోగములు దాని నంటవు. తలనొప్పికి, కడుపులోనొప్పికి కూడ ఇదే మందు. నీ శరీరబాధ్యతను పూర్తిగా దైవానికి అప్పచెప్పుటయే పరమోత్తమమైన మార్గము.

సంపాదకుడు

## 9

వ్యాధులను గురించి నేను చెప్పే ఏకైక హితవు — 'శాంతి' ని నీలోకి ఆహ్వానించాలి — అంతే. ఎలాగైనా సరే, మనస్సును దైహికచింతన నుండి దూరం చెయ్యాలి. శ్రీఅరవిం దులవారి గ్రంథములు చదువు లేక ధ్యానము చేయి. అప్పుడే దైవకృప చక్కగా పని చేయగలదు. మందులు శరీరమునకు నమ్మికను మాత్రమే యివ్వగలవు.

*

అంతరంగంలోని ప్రశాంతతను పట్టుకొని దానిని శరీరకణాలలోకి కూడా చొప్పించాలి. అప్పుడు శరీరము శాంతినిస్తుంది. ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.

*

(కడుపునొప్పి ప్రేగుల జబ్బుతో బాధపడుతున్న ఓ సాధకునికి)

అది విశ్రాంతి లేనందువలన ఆందోళన చెందుతున్నందు వలన. అసలు సంగతేమిటి? జీర్ణాశయంలోకి శాంతిని, దివ్యప్రశాంతతను తీసుకొనిరా, అప్పుడు అంతా బాగుపడుతుంది.

*

తలనొప్పి తలతిరుగుడు – ఇలాంటి విషయాలను నివారించటమంత కష్టమేం కాదు. ఆ బాధ ఎంత భరించలేనిదైనప్పటికీ పైనుండి ఒక జ్యోతిని ఆహ్వానించండి. ఆ వెలుగు పైనుండి నీ శిరస్సులోనికి చొచ్చుకొనివచ్చి నిన్ను శాంతపరచగలదు. గట్టి పట్టుదలతో చేసినయెడల, ఈ తలనొప్పి, తలతిరుగుడు లాంటివన్ని చిటికలో మాయమైపోతాయి.

*(CWM Vol. 15, pp.161,163,176)*

# 10

అనారోగ్యం పాలవుటకుగాని ఆకస్మికంగా గాయపడుటం గాని, ఒక అపరాధం చేసినందు కోసం అనుభవించవలసిన శిక్షకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు, అది ఒక పొరపాటుతో, ఒక సంపూర్ణ ఫలితం దక్కనందుకో సహజంగా సాధారణంగా తప్పక కలిగే పర్యవసానం. నిజానికి ప్రపంచంలో ప్రతి విషయం కూడ సామరస్యతతో కూడినది లేదా అన్నదానిపై ఆధారపడి వుంటుంది. సామరస్యతతో కూడిన స్పందనలు మధురమైన సంఘటనలకు దారితీస్తాయి, వాటికి ప్రోత్సాహ కాలపుతాయి. సామరస్యతలోపించిన స్పందనలు ఒక విదంగా పరిస్థితులను లోపభూయిష్టం — చేస్తాయి అనారోగ్యం, ఆకస్మికగాయాలు, మొదలగు అవాంఛనీయసంగటనలకు దారితీస్తాయి.

ఇదే నివారణ.

*(CWM Vol. 16, pp.323-24; Vol. 15, pp.162,147 )*

# 11

మనిషి అంతరంగ పరిస్థితులే శరీరంలో అనారోగ్యానికి కారణాలు. ఆ దోషములను పరిహరించి పరిస్థితులను బాగుచేసినప్పుడుకానీ వ్యాధి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నిర్మూలం కాదు.

*

మనిషిలోని ఏదో ఒక అంగముయొక్క తప్పుడు భంగిమ వలననే శరీరంలో ఆ విభాగం దెబ్బతింటుంది.

*

మనకి సమత నేర్పేందుకే శారీరకబాధలు కలుగుతూ వుంటాయి. ఆ బాధలకు లొంగిపోకుండ మనలో ఇంకా పరిశుద్ధంగా భాసిస్తున్న విభాగాలను మనకి ఎత్తి చూపించేందుకు ఇలా జరుగుతుంది. సమతయే అనారోగ్యానికి మందు.

ముఖ్యమైన సూచన — సమత యనగా జడత్వము కాదు.

*

ఈ తికమకలు, గందరగోళం బదులు దివ్యసత్యమును, సామరస్యమును ఆహ్వానించు టయే మేలైన మార్గము.

*

దివ్యమైన సామరస్యత దివ్యానందములు పరమసత్యము. క్రమరాహిత్యము, దుఃఖము అంతా అసత్యము.

(CWM Vol. 15, p. 149,167, 176,172)

అనువాదం: సునీతిపంతులు

# కోరికల వలన ముప్పు

*కాన్సర్ ఎందుకని వస్తుంది? దీనికి అసలు కారణం యేమిటి? లోభత్వమే దీనికి అసలు కారణము. ఇది న్యాయమే కదా! నీది వున్నదాంతో తృప్తిపడే స్వభావం కాదు. ఇంకా ఇంకా కూడబెట్టుకోవాలని, భోగభాగ్యములు పెంచుకోవాలని ఉంటుంది. కాని అది నీ శరీరములో కొన్ని భాగముల పరిణామమును పెంచి వ్యాధిగా పరిణ మిస్తుంది. అయితే ఈ కోరికలను ఎలా జయించాలి? అనేదే ప్రశ్న. "నీకు చేతకాకపోతే నన్ను పిలు" అని శ్రీమాత ప్రవచనము. మనిషి ఆరోగ్యానికి సౌమ్యంగా ఉండటము చాలా ముఖ్యము. అలాకాక ఇతరులను విమర్శిస్తూ వాళ్ళతో ఘర్షణ చెందుతూవుంటే నీ జీర్ణకోశం దెబ్బతిని, ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది.*

సంపాదకుడు

## 12

నీకు జబ్బు తగ్గాలంటే దురలవాట్లను, దుష్టవర్తనను మానేసేయాలి. ముష్టికోరికలను నీలోనుంచి పూర్తిగా బహిర్షరించాలి. ఎందుకని? కోరికలు నీ అవయవాలను రెచ్చకొట్టి వాటిని సరిగ్గా పనిచేయనీయవు కనుక. నీకు ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇటువంటి పిచ్చివేషా లన్నింటినీ మానేసి నీ అంతరంగాన్ని పూర్తిగా ప్రక్షాళనము గావించాలి! ఒకవేళ నువ్వు ఆ పని చేయలేకపోతే నన్ను పిలు. నేను వెంటనే వచ్చి, నీకు సహాయపడగలను. నా సహాయముతో జయించలేనిది ఏమీ లేదని నీవు చెప్పినమాట ముమ్మాటికీ నిజం. అయితే నువ్వు నా సహాయమును చిత్తశుద్ధితో కోరి నేను నీలో చేయు

క్రియలను అన్ని పరిస్థితులలోఁషఆమోదించాలి.

*

నీలో ఏదో దోషముండబట్టే మాంసపుగడ్డలు పెరుగతాయి. కొన్నికణములు ఇతరకణములతో పొత్తు కుదరక స్వతంత్రించి విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. మనిషిలో లోభత్వాన్ని సూచించేందుకు ఇంతకంటే తార్కాణం ఏమి కావాలి? అధికారం కోసం ప్రాకులాట. లౌకికసంపదల కోసం ఆశ, లేక సూక్ష్మ మైన కోరికలు ఇవన్నీ కూడ మనిషిలో లోభత్వాన్ని సూచిస్తాయి.

*(CWM Vol. 15, p. 159,176,160)*

## 13

ఆదునిక వైద్యశాస్త్రం చాలా విచిత్రమైనది. నిన్నటి ఔషధము నేడు విషము. అటులనే నేటి ఔషధములు భవిష్యత్తులో విషయములు కావని గ్యారంటీ ఏమున్నది? నేనొక ఫ్రెంచి డాక్టరుని. సుమారు 40,50 ఏళ్ళ క్రింద కలిసాను. ఆయన రోగులకు అలంకారికంగా వాడుకలో నున్న వివరణాపద్ధతినే అవలంబించు. అప్పుడైతేనే అది నీకు స్వస్థత నిస్తుంది. అని సలహా ఇచ్చేవాడు.

*(CWM Vol. 8, p. 363-64; Vol.15,p. 156)*

## 14

'ధమ్మపద' లో ఒక మంచి సూక్తి ఉన్నది. నీవెప్పుడూ దయగా సౌమ్యంగా ఉన్నట్లయితే నీకేవిధమైన బాధ కలుగదు. నవ్వుతూ, సంతోషంగా ఉన్నట్లైతే నీ సంతోషాన్ని నలుగురికీ వెదజల్లు తావు కూడ.

ఈ సందర్భంలో నేనొక విషయం నీకు గుర్తు చేస్తాను. నీ జీర్ణశక్తిని మనస్సులోని ఆలోచనలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. కోపంతో చిందులు తొక్కుతూ ఎవరితోటీ ఏకీభవించకుండా ఎప్పుడూ కీడే ఎంచేవాళ్లు కొంతమందివుంటారు. అట్టివారి జీర్ణకోశం దెబ్బతింటుంది. తిండి వంటబట్టదు. అప్పుడేమవుతుంది? ఏముందీ, ఏం అవ్వాలో అదే అవుతుంది. జీర్ణశక్తి చెడిపోవటం వలన వాళ్ళింకా కోపంగా ఇంకా క్రూరంగా

తయారవుతారు. మరి దీనికి పరిష్కారమో? ఒకటే మార్గం. నిన్ను నీవు పూర్తిగా నియంత్రించుకోవాలి. నిరంచరం నిన్ను నీవు గమనించుకుంటూ, సర్వస్వమైన సౌహార్ధ, సౌభ్రాత్ర, సర్వస్వములు నీలో వెల్లివిరుస్తూ వున్నట్లైతే నీ జీర్ణశక్తి బాగు పడుతుంది. దాంతోపాటు నీ ఆరోగ్యం కూడ కుదుటపడుతుంది.

*(CWM Vol. 3, p. 292, Vol. 15, p. 175)*

అనువాదం: డా. ఆర్.ఎల్. ఎన్.శాస్త్రి

## దుష్టశక్తులు పొంచి వుంటాయి జాగ్రత్త!

*తమాషా ఏమిటంటే నీ ఊహలే నీకు జరిగే ప్రమాదాలకు, బాధలకు కారణాలు. నీ ఊహలూరికే పోవు. అవి ఒక ప్రతిమారూపాన్ని సృష్టిస్తాయి. కొన్నాళ్ళకి ఆ ప్రతి రూపమే నిజరూపమౌతుంది. నిన్ను పీక్కొని తింటుంది. మంచివిషయాలను గురించి ఆలోచించినప్పుడు మంచి పర్యవసానమే కలుగుతుంది. నీ శరీరానికి కూడా తనదైన చైతన్యమొకటి వుంటుంది. దానిని నీవు ప్రేరేపించి సన్మార్గంలో పెట్టాలి. నీ మనస్సుతో దానిని ఏడిపించకూడదు.*

– సంపాదకుడు

## 15

### అస్వస్థతకు కారణాలు

అస్వస్థతను కలిగించే కారణాల్లో రెండు ముఖ్యమైన వాటిని గుర్తించాలి – అంతర్గతమైనవి, బాహ్యమైనవి. అంతరంగంలో ఒకచోట ప్రతిఘటించే స్వభావం ఉన్నా లేక ఒక భాగం దైవరక్షణకు స్పందించకపోయినా కలిగే స్థితి ఒకటి. ఏదో ఒక అంశం ఏరికోరి దుష్టశక్తులను ఆహ్వానించినా అస్వస్థత కలుగుతుంది. ఈ విధమైన పోకడలు ఏ కొద్దిగా ఉన్నా కూడ దుష్టశక్తులు నీ మీద పడి అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి.

నీలోనూ, నీ పరిసరాల్లోనూ వ్యాధికారక అంశాలు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి. ఇంకా అన్ని వ్యాధులనూ కలిగించగల సూక్ష్మజీవులు నీతోబాటుగా ఉంటూనే ఉంటాయి. కాని వ్యాధులు అకస్మాత్తుగా వచ్చిపడటానికి కారణం ఏమిటో తెలియదు? దానికి ప్రాణశక్తి నీరసించిందిలే అని నువ్వు సమాధానం చెప్పుకుంటావు. ఆ నీరసం

ఎక్కడనుంచి వచ్చిందట? అసలైన కారణం వ్యక్తిలోని అసామరస్యం. దివ్యశక్తులను గ్రహించలేకపోవడమని నేను చెపుతాను. నీ జీవాధారమైన ఓజస్సునూ, తేజస్సునూ ప్రతిఘటించి వాటితో సంబంధాన్ని తెంపేసుకుంటే అలా జరుగుతుంది. దీన్ని వైద్యపరిభాషలో నిరోధకశక్తి లోపించడమంటారు. అది ప్రతికూలశక్తులకు అను కూలమవుతుంది. ఈ విధంగా ఓజశ్శక్తినీ తేజస్సునూ తెంపేసుకోవడం ఎందుకు జరుగుతుందంటే నీలో అనుమానం, వ్యాకులత, ఆత్మవిశ్వాసలోపం, స్వార్థపరత్వం పెరగటంవల్లనే అని చెప్పాలి. ఇవన్నీ అస్వస్థత కలిగించే బాహ్యకారణాలు. అంతేకాని సూక్ష్మక్రిములు వ్యాధులకు కారణంకావు.

*(CWM Vol. 3, pp. 55-56; Vol. 15, p. 239)*

## 16

ఊహించడమంటే మనసుతో సృష్టిచేయడమే కాబట్టి ఊహాకల్పనలను అవాస్తవాలని కొట్టిపారేయకూడదు. ప్రతి ఒక్క కల్పన కూడ మానసికస్థాయిలో వాస్తవమే! ఉదాహ రణకు ఒక నవల ఇతివృత్తం తీసుకుంటే అది భౌతికపరిధితో సంబంధం లేకపోయినా మానసిక స్థాయిలో ఒక ఉనికిని పొందింది కదా. మనందరం కూడా కొద్దిగానో, గొప్పగానో కల్పన చేయగల కథకులమే. నిజం చెప్పాలంటే మన జీవితం చాలావరకు మన ఊహలకు భౌతికంలో ప్రత్యక్షరూపాల్నిస్తూటుంది. ఎప్పుడైనా మనసు చిక్కబడలేక భయాందోళనకు లోనై వాటికి రూపమిచ్చి ఆపదలనూ, ప్రమాదాలనూ ఊహిస్తే నీ భవిష్యత్తును నువ్వే పాడుచేసుకుంటున్నావన్న మాట. అలాకాకుండా మంచిగా ఆలోచిస్తూ, మంగళకరమైన ఊహలు చేస్తే నీ ఆశయసిద్ధికి అవకాశాలు మెరుగుపడ తాయి. ఈ సత్యాన్ని బాగా అర్థం చేసుకున్న 'కూయే' మహాశయుడు రోగులలో ఆశాజనక మైన ఊహాశక్తిని పెంపొందించడం ద్వారానే రోగనివృత్తి చేసేవాడు. ఆయన దగ్గరకు ఒక వనిత వచ్చి వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయని గోలపెడితే ఆ విధంగానే సలహా ఇచ్చాడు. ఆ సలహా మేరకు ఆమె ప్రతి రోజూ తను బాగుపడుతు న్నట్లు, తన శిరోజాలు చక్కగా పొడుగ్గా పెరుగుతున్నట్లు ఊహించుకోవడం మొదలు పెట్టింది. అలా రోజంతా తనకు తాను నమ్మచెప్పుకుంటూంటే ఆమె జుట్టు చక్కగా

ఆశ్చర్యం కలిగేటట్లు పెరిగింది. అదంతా స్వయంబోధనా మహాత్యమే.

*(CWM Vol. 3, p. 156; Vol. 14, p. 186)*

## 17

శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు మందులు వాడవచ్చు. ఆ మందులు తగుపరిమాణంలో ఉండి అదనంగా లోనికి విషపదార్థాలు చేరనంతవరకూ దేహానికి విశ్వాసం కలిగించటానికి సహాయపడతాయి అంతే. కాని రోగనివారణ చేసేది మందులు కావు. శరీరమే తన వ్యాదిని నివారించుకుంటుంది. అది బాగుపడాలనుకున్నప్పుడు దానంతటదే వ్యాధినివారణ జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని ఆధునికవైద్యులు కూడా ఇప్పుడు గుర్తిస్తున్నారు. “మా మందులు కొంతవరకు పనిచేస్తాయి. కానీ వ్యాధి నివారణ కావాలని నిశ్చయించేది మాత్రం శరీరమే”. మందు వాడేటప్పుడు అది “ఇక నాకు బాగైపోతుంది” అనుకుంటుంది. అంతే! నివారణ జరుగుతుంది.

మందులు పని చేయవని కాదు. కానీ మితిమీరి వాడినప్పుడు అవి వికటించి మనిషిని పూర్తిగా నీరసింపచేస్తాయి. ఒకటి తగ్గితే దానికంటే ప్రమాదమైంది ఇంకోటి వస్తుంది. ఏది వచ్చినప్పటికీ కొంత ప్రయోజనం ఉంటుంది. దేహానికి కొంత విశ్వాసం కల్గిస్తాయి. ఇవి వాడాను కాబట్టి ఇక ఏమీ పర్వాలేదు. అనే నమ్మకం ఏర్పడి బాగుపడటానికి నిశ్చయించుకుంటుంది. బాగవుతుంది.

*

ఔషధానికి నివారించే గుణాన్ని కల్పించేది రోగి నమ్మకమే.

భగవంతుని కరుణాకటాక్షాలకుగల స్వస్థతాశక్తియందు మానవులకు సంపూర్ణవిశ్వాస ముంటే అది ఎన్నో వ్యాధులను అరికట్టగలదు.

*(CWM Vol. 9, p. 123; Vol. 10, p. 325; Vol.5, p.383)*

**నీ అనారోగ్యంకోసం దివ్యానందాన్ని రాబట్టుకోవటం విస్మ రించకు. ఎందుకంటే, ఏ అనారోగ్యానికైనా భగవత్పర మైన దివ్యానందాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుట, దానికై ప్రయత్నించు టకూడ కొంత ఊరటనిస్తుంది.**

**శ్రీమాత**

"నేను చేయగలిగిననదంతా చేశాను. అయినా ఆ జబ్బు అలాగే ఉంది. అందుకే అన్నీ మానేశాను" అని నువ్వెప్పుడైతే చెపుతావో అప్పుడు నీవు చేయగలిగిననదంతా చేయలేదని ఒప్పుకుంటున్నట్లే. అన్నీ చేస్తున్నప్పటికీ దోషం మిగిలి ఉందంటే నీలో ఇంతకాలం అణిగి లోపలున్నది పైకుబికి నీ పీకల మీదికి వచ్చిందన్న మాట. అప్పుడిక చేయవలసిందల్లా నీ అంతరంగంలోకి చూసి అక్కడున్న చీకటికోణాలన్నిటినీ వెతికి వాటిపైన ఒకింత ఆర్థ్రిత వెలుగు ప్రసరింపచేయి. దానితో అవి సడలిపోయి నిన్ను విడిచి పెట్టేస్తాయి. నీవు అసాధ్యమనుకున్నప్పటికీ అదే ఆచరణ సాధ్యమనీ, ఆచరించవలసినదీ అని తెలుసుకో. అలా వాటిని వదిలేస్తే ఎంతోకాలం నిన్ను పట్టి పీడించగల రోగాన్ని ఒక్క నిముషంలో వదిలించుకోగలవు. అలా అని నేను మాట ఇవ్వగలను. కాని ఇది నీ నిజాయితీ మీద, విశ్వాసం మీదా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాన్ని వదిలించుకోవాలని నిజంగా మనస్ఫూర్తిగా అనుకుంటేనే జరుగుతుంది.అదే న్నిటికీ వర్తిస్తుంది. చిన్నచిన్న శరీరబాధలు మొదలు తీవ్రమైన మానసిక రుగ్మతులదాకా ఇదే మార్గాన్ని అనుసరించి దూరం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా నీ చైతన్యంలో కొంతభాగం "నాకీ బాధలు వద్దు" అనుకున్నప్పటికీ లోపలున్న అనేక భాగాలు మాత్రం అలా స్పందిచక నిర్లిప్తంగా ఉండిపోతాయి. పైగా జరిగేదేదో జరగనిమ్మని ఊరుకుంటాయి. అదంతా అజ్ఞానమే. స్వస్థతపొందవలసిన అవసరం ఉందని అవి అనుకోవు. లోకంలో జరిగేదంతా మంచే అని వాటి నమ్మకం.

(CWM Vol. 4, pp. 74, 108, 09)

ఒక అనారోగ్యంకారణంగా దెబ్బతిన్న శరీరంలోని ప్రత్యేక భాగమేదైతే వున్నదో అది అంతరంగంలో చోటు చేసుకొన్న సామరస్యతా లోపానికి సూచిక.

నీ శరీరానికే ఒక విధమైన అభిలాష ఏర్పడవచ్చు. తన వివిధ భాగాలు సమస్థితిలో తక్కగా ఉండి, ఒక రకమైన సమత ఏర్పడాలని కాంక్షించవచ్చు. ఆ విధంగా ఉండి వ్యాధిని దరిచేరకుండా చూచుకోవచ్చనీ, ఒకవేళ నీ కన్ను గప్పి ఏదైనా లోనికి ప్రవేశించినా వెంటనే దాన్ని నిరోధించి శరీరం స్వస్థతగా, సామరస్యంగా విధులు నిర్వహించేటట్లు చేసుకోవచ్చని అనుకోటమే దైహిక ఆకాంక్ష.

మనసు ఆలోచించినంతసేపూ శరీరానికి తనకంటూ ఒక చైతన్యం లేకుండా మూడువంతులు జడమయంగానే ఉండేపోతుంది. కాని సరీరానికి తనదైన చైతన్యం ఒకటి ఉంది. అది మనసుతో సంబంధం లేకనే తనను గురించిన ఎరుక కలిగి ఆకాంక్షతో నిండి ఉంటుంది. మన శరీరాన్నిగురించి మనం ఆలోచిస్తూంటే ఆసమయంలో దైహిక చైతన్యంలో లేనట్లే. తను పనిచేసే తీరుతెన్నులు దేహానికి బాగా తెలుసు. తన సమతాస్థితి ఎప్పుడుంటుందో, ఎప్పుడు అసమతౌల్యం కలుగతుందో దానికి తెలుసు. దేహంలో ఏ భాగంలోనైనా రుగ్మత కలిగితే ఏ చిహ్నాలు లేక పోయినా ఆసంస్పర్శ ద్వారా అది అనుభవించి తెలుసుకుంది. శరీరప్రక్రియలన్నీ సామరస్య పూరితంగా, సమతులంగా, జరగవలసిన రీతిలో జరిగిపోవటం దాని ఎరుకలో ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు అది నిండుదనం, సంపూర్ణత పొందుతుంది. జీవించడం లోని ఆనందమేనన్నట్లు నల్లేరు మీద బండి సాగిపోతున్నట్లు నిలకడగానూ, నిండుగా శక్తివంతంగా జరిగిపోతుంది.

*(CWM Vol. 5, pp. 293-94, 168)*

**శరీరానికి భయం పొగొట్టాలంటే కఠినమైన క్రమశిక్షణ ఉండాలి. లేకపోతే దేహకణాలు వణికిపోతాయి. క్రమశిక్షణ ద్వారాను, యోగంవలనా భయాన్ని పొగొట్టుకోవాలి.**

సాధారణమైన పరిసరాల్లో సాదాగా పెరుగుతూ, డంబదర్పాదులకు తావు లేకుండా, మనసును క్రుంగతీసే చదువులు లేకుండా పెరిగినప్పుడు నీకు జీవితంపై సంపూర్ణ విశ్వాసముంటుంది. చిన్న తనంలోనే కాకుండా కొంచెం పెద్దదై ముప్పయి ఏళ్ళు వచ్చేదాకా కూడా ఆవిధమైన విశ్వాసం నీకుంటుంది. ఇంకా నీ చుట్టూ గాబరా కల్గించే మనుషులూ ఏ కాస్త జలుబు చేసినా హడావడి పడి డాక్టర్లు, మందులు అని పరిగెత్తేవాళ్లు లేనప్పుడు సాధారమ పరిస్థితుల్లో నీకేదైనా సుస్తీ చేసినా, ప్రమాదం జరిగినా కూడా నీకేమీ కాదు. నీ శరీరమంటే నీకు మంచి విశ్వాసముండటంవల్ల అదే పోతుందిలే అని అనుకుంటావు. అలాగే పోతుంది కూడా. అది ఏదైనా తగ్గిపోతుంది. ఆవిధమైన విశ్వాసం కొంత మంది చాలాకాలం నిలుపుకుంటారు. శరీరానికి సహజమైనస్థితి అదే. జీవితమంటే సంపూర్ణమైన విశ్వాసముంటే నూటికి తొంభై తొమ్మిదిసార్లు ఏం వచ్చినా నివారణ జరిగిపోతుంది. ఏదైనా కొంచెం వచ్చినప్పటికీ అది ముదిరిపోదు.

అనారోగ్య వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు అంటే నీ దగ్గరున్న వాళ్ళంతా దుర్ఘటనలను, ఆపదలను గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ వుంటే వాతావరణమంతా కలుషితమై పోతుంది. అప్పుడు సహజంగా నీ ఆలోచనలు కూడా పెడత్రోవపడతాయి. ఆ ఆలోచన ప్రభావం శరీరంపై పడుతుంది. అంతే తప్ప మామూలుగా నలభై యాభై ఏళ్ళు వచ్చేదాకా కూడా శరీరానికి మంచి ఆత్మ విశ్వాసముంటుంది. కొంతమందికి ఇంకా ఎక్కువ కాలమే ఉండొచ్చు. వారికి సాధారణంగానే జీవితం సమతౌల్యంగా గడపటం తెలిసి ఉంటుంది. నిజానికి శరీరానికి తన జీవితంపై మంచి నమ్మకం ఉంటుంది. దాన్ని చెడగొట్టేది ఆలోచనలు, ఆలోచనల మూలంగానే అనారోగ్యం, జబ్బులు అనే భావనలు ప్రవేశించి అంతా పాడైపోతుంది.

దానికి నిరపేక్షమైన విశ్వాసం అవసరం.

చైతన్యవంతమైన విశ్వాసం వేరు. భగవత్కటాక్షంలో విశ్వాసముండటమే చైతన్యవంతమైన విశ్వాసం. భగవంతుడు సర్వకాల సర్వావస్థలల్లోను తమను కాపాడతాడని విశ్వాసమున్న వారూ, ఆ విశ్వాసాన్ని ప్రతి నిముషం మరవకుండా మననం చేసుకునే వారూ అపాయాలు వచ్చినా సురక్షితంగా బయటపడతారు.

ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటారు.

*(CWM Vol. 5, pp. 297-98, Vol. 6,p. 340)*

## చేతనా స్థాయిలో మార్పు

*నీ ఆరోగ్యం నీ చేతులలోనే వున్నది. ముందర నీ అంతరంగంలో ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చైతన్యమును పొందాలి. దానిని బాహ్యశరీరంలోకి చొప్పించాలి. కాని ఈ మనస్సు ఎంత చెడ్డదంటే అదెప్పుడూ కీడునే తల పెడుతూ వుంటుంది. ఒకసారి ఒక సాధకుడు శ్రీఅరవిందులకు ఈ విషయాన్నే విన్నవించుకున్నాడు. అప్పుడాయన తన సూక్ష్మ హస్తముతో అతని తలలో నుంచి దానిని తీసిపారవేయడం జరిగింది.*

*— సంపాదకుడు*

## 21

*ప్రశ్న: ఎవరైనా తన శారీరక లోపాలను సరిచేసుకోవాలని గానీ, దేహపరిస్థితిని బాగు చేసుకోవాలనిగానీ వ్యాధి నివారణ పొందాలని గానీ అనుకున్నప్పుడు ఏం చేయాలి? తను ఆశించిన ఫలితంపై ఏకాగ్రత వహించి తన సంకల్ప బలాన్నంతా వినియోగించాలా లేక దైవశక్తిని నమ్ముకొని ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ దైవమే తన పద్ధతిలో నెరవేరుస్తాడులే అనే విశ్వాసంతో ఉండాలా?*

లక్ష్యం ఒక్కటే కాబట్టి సందర్భానుసారంగా వివిధ మార్గాల్లో ఫలితం సాధించవచ్చు. అన్నిట్లోకి ఫలప్రదమైనది ఏదీ అంటే అది నీ చేతనా స్థాయిని బట్టి, నీ సామర్థ్యంపైనా ఆదారపడి ఉంటుంది. పూర్తిగా నయమైపోయినప్పటి చైతన్యంగానీ మారిపోయినప్పటి చైతన్యంగాని నీలో ఉండవచ్చు. అప్పుడు నీలో ఉత్పన్న మైన శక్తి ద్వారా బాహ్య శరీరంలో కూడా మార్పు తీసుకునిరావచ్చు లేక ఈ విధమైన మార్పులు చేయగలశక్తిని గురించిన అవగాహన, దాన్ని ఉపయోగించగల నేర్పు నీకుంటే దాన్ని కావలసిన చోట వినియోగించి మార్పు తీసుకొని రావచ్చు. ఇది ఒక పద్ధతి. ఇదికాకపోతే నీ కష్టాన్ని దైవానికి విన్న వించుకొని ఆయన శక్తిపై విశ్వాసముంచుకో. నిన్ను బాగుచేసే బాధ్యతను ఆయనకే అప్పగించవచ్చు.

అయితే ఏం చేసినప్పటికీ ఏ పద్ధతి నవలంబించినప్పటికీ అందులో నీకెంత నైపుణ్యం ఉన్నప్పటికీ ఫలితాన్ని మాత్రం దైవానికే వదిలివెయ్యాలి. నీ ప్రయత్నం నీవు చెయ్యవచ్చు కానీ అది ఫలించటం, ఫలించకపోవటం మాత్రము దైవనిర్ణయమే. నీకర్తవ్యం అంతవరకే. ఫలితం కనిపిస్తే అది కేవలం దైవశక్తే గానీ నీ ప్రయత్నం ఎంత మాత్రముకాదు. ఇటువంటి విషయాలన్నీ భగవంతుణ్ణి కోరవచ్చా కోరకూడదా అనే కదా. నీ అనుమానం? శరీరగత లోపాలను తొలగింపచేయమని వేడుకోవటంలో ఔచిత్యమున్నది కదా. ఏమి కోరినప్పటికీ ఏప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ నీ శక్తియుక్తులన్నీ ఉపయోగించి చేస్తున్నప్పటికీ ఫలితం దైవకృపవల్లనే లభిస్తుందని తెలుసుకో. యోగమార్గాన్ని అనుసరించాలని నిశ్చయించుకున్న తర్వాత ఏం తేస్తున్నప్పటికీ అంతా సమర్పణ భావంతోనే చెయ్యాలి.

"ఇదే నా ఆకాంక్ష ప్రభూ! నాలోని లోపాలు తొలగించుకోవాలని నా శ్రాయశక్తులా ప్రయత్నం చేస్తాను. ఫలితాన్ని నీకే వదిలివేస్తున్నాను. అంతా నీ దయ తండ్రి" అని అనుకోవాలి.

*ప్రశ్న; "ఫలితముంటుందనే నా నమ్మకం. నాకు కావలసినదాన్ని నా దైవం తప్పక ప్రసాదిస్తాడు" అనుకోవటం మంచిదేనా?*

అలాగే అనుకో. ప్రగాఢమైన నీ విశ్వాసాన్ని బట్టి నీవు తలచిన కార్యంపై భగవంతుని ఆమోదముద్ర పడిందని తెలుస్తుంది.అచంచలమైన విశ్వాసమెక్కడుందో అక్కడే దైవసంకల్పమున్నట్లు అనుకోవచ్చు.

*ప్రశ్న: "పూర్తిగా స్వస్థత చెందినప్పటి చైతన్యం" అంటే ఏమిటి?*

అంటే సంపూర్ణ స్వస్థత పొందినప్పటి స్థితికి అనురూపంగా ఉండే స్థితి అన్న మాట. విడమర్చి చెప్పాలంటే పూర్తి స్వస్థత చెందటానికి ఏమి అవసరమని నీ ఊహ ప్రకారం మనసులో స్థిరరూపం ఏర్పడి ఉంటుందో దాని స్వరూపమన్న మాట. అదే సంపూర్ణ స్వస్థత చెందినప్పటి చైతన్యం అంతేకాని ఒకానొక చైతన్యసథితిని పొందితే స్వస్థత లభిస్తుందని మాత్రం కాదు.

*(CWM Vol. 3, pp. 96-97, Vol. 5, p. 292)*

దైవానుగ్రహమునందు అచంచలమైన విశ్వాసము కలిగి యుండుటకన్న మిన్నయైన మార్గము లేదు

సాధారణంగా విధి విరామం లేకుండా మనసులో ఆలోచనలు చెలరేగుతూ ఉంటాయి. వాటిని వదిలించుకోలేక మనుషులు పిచ్చెత్తిపోతూంటారు. ఒకాయన తల్లోనుంచి ఆ ఆలోచనలను శ్రీఅరవిందులు తొలగించడం నేను స్వయంగా చూశాను. అతను ఆలోచనలు తనను బాధపెడ్తున్నాయని శ్రీఅరవిందులతో చెపుతూండేవాడు. ఒకరోజు శ్రీఅరవిందులు తన చెయ్యి చాచి అతని తలలో ఆడుతున్న ఆ అంశాన్ని పురుగుని తీసినట్లు తీసిపారేశారు. ఇక అంతటా ప్రశాంతత, వెలుగు ఆయన ఏం మాట్లాడకుండా అలా చేయటం స్పష్టంగా కనిపించింది. అలాగే మరొకసారి విపరీతమైన బాధతో ఒక సాధకుడు వస్తే అలాగే శ్రీఅరవిందులు తన సూక్ష్మహస్తంతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్న ఆ రాక్షసని తీసేశారు. (శ్రీమాత అభినయించి చూపుతారు)

*

వ్యాధి నివారణకు రెండు ఆధ్యాత్మిక మార్గాలున్నాయి. సత్యచైతన్యముల శక్తిని వ్యాధి సోకిన భాగంపై ప్రసరింపచేయడం ఒకటి. ఇలా చేసినప్పుడు ఫలితం వ్యక్తి యొక్క గ్రహణశీలతపై ఆదారపడి ఉంటుంది. శరీరానికి గ్రహించగలస్థితి ఏమాత్రం లోపించినా అనారోగ్యపరిస్థితి కల్పించిన మానసికాంశాన్ని కనుక్కొని దానిమీద పనిచేయాలి. ఇంకా కారణంశంపైనా, కార్యంపైనా ఒకేసారి పనిచేయగలిగితే, ఆ కారణాంశం కనక గ్రహణశీలకంగా ఉంటే రోగి సంపూర్ణంగా, శాశ్వతంగా స్వస్థత పొందుతాడు.

*(CWM Vol. 9, 254; Vol..4 pp. 264-65)*

స్వేచ్ఛానువాదం: డా. ఎ.ప్రభావతి, డా. వెంకటరామశాస్త్రి)

రోగాలకు మూలకారణం భయమే. భయాన్ని పోగొట్టుకుంటే రోగం మాయమైపోతుంది.

# 23

# మంత్రములు మహిమాన్వితములు

"మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా" మొదలైన సామెతలను మనము మరీ అంత తేలికగా కొట్టిపారేయకూడదు. ఈ విషయాలు అనుభవరీత్యా తెలుసుకోవలసినదే. నువ్వు కదలకుండా కూర్చుని ధ్యానం చేసినప్పుడు నీ అంతరంగంలో నుంచి కొన్ని శబ్దములు వినపడవచ్చు. నీ మనస్సులో ఆలోచనలు తగ్గిపోయి సందడి సద్దుమణిగినప్పుడు నీ ఆత్మకు నోరు విప్పే అవకాశం వస్తుంది. నీకేదో వినబడుతుంది. అది నీ ఆత్మ పలికే భాష — నీ మంత్రం, నిన్ను రక్షించి కాపాడే తంత్రం. నువ్వు సచేతనుడవైనప్పుడు నీకు ఏ ఆపద వచ్చినా నీలోంచి ఓ మంత్రం పెల్లుబికి వచ్చి నిన్ను రక్షిస్తుంది.

— సంపాదకుడు

ఆపత్సమయంలో మంత్రోచ్చారణ అలవాటు చేసుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఏ మంత్రం వల్లించాలో నీకే తెలుస్తుంది; కష్టసమయంలో నీలోకి పెల్లుబికివచ్చి ఏమీ తోచని ఏమీ చేయని నిస్సహాయస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా నీకు స్ఫురిస్తుంది. కాని గుర్తు పెట్టుకొని కష్టాన్ని ఎదుర్కొవలసివచ్చినప్పుడల్లా వల్లించుకున్నట్లైతే అది అలవాటైపోతుంది. ఉదా: నీ వొంట్లో నలతగా ఉన్నట్లనిపించిందనుకో — ఏం జరగబోతుందో, ఏం జరగబోతుందో అని ఆదుర్దాపడుతూ వుంటావు. అటువంటి సందర్భాలలో అది అయాచితంగా నిన్ను ఆదుకుంటుంది. అది రెండు మూడు శబ్దములకూర్పు కావచ్చును. అది నీ ఆత్మస్వరూపము. నీ లోపలినుంచి పెల్లుబికివచ్చేమంత్రం ఆ మంత్రం వల్లించినప్పుడల్లా నీలో ఒక పవిత్రమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నిన్ను ఎవ్వరూ ఏమీ చేయలేరు. ఎంతటి ప్రమాదం వచ్చినా ఒకవేళ ఎవరైనా నిన్ను చంపేందుకు వచ్చినా కూడ నీకేం కాదు. అయితే ఏ మాత్రం భయపడకుండా వుండాలి. గజగజావణికిపోకూడదు. నీకేవిధమైన (మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక, సాంవేదిక) కష్టమొచ్చినా ఆ మంత్రశబ్దం నీలోంచి పెల్లుబికి వస్తుంది. నువ్వీ విధమైన ప్రక్రి.ను అలవర్చుకొన్నట్లయితే ఇకమీదట అది అప్రయత్నముగానే జరుగుతుంది. అప్పుడు నువ్వే చూస్తావు. నీకు ప్రమాదం.

ఎదురైనప్పుడల్లా నీ జిహ్వపై ఆ మంత్రం దానంతట అదే తారాడుతుంది. అప్పుడు ఫలితాలెంత అద్భుతంగా ఉంటాయో నీవే చూస్తావు.

*

నువ్వు హాయిగా నిద్రపోవాలంటే వెల్లకిలా పడుకోని నీ నరాల్ని కండరాల్ని ఏ మాత్రం బిగువు లేకుండా సడలించాలి. ఓ మెత్తని గుడ్డపీలికలా శరీరం తేలికగా వున్నట్లు అనిపించాలి. అదుపు లేని ఆలోచనలతో నిరంతరం పనిచేసే మెదడులోని కణజాలంవల్ల వ్యక్తి అలసిపోవడం కద్దు. కనుక ఏ విధమైన స్పందనలు గాని, యే వత్తిడిలేని పరిపూర్ణ ప్రశాంతతతో కూడిన విశ్రాంతి అవసరం. ఇది కేవలం ప్రారంభం మాత్రమే.

తరువాత శిరస్సు మొదలు సిరిపాదం వరకు బాహ్యాభ్యంతర భాగాలన్నింటినీ నిర్మలం చేసుకొని, నిరహంకార నిరామయస్థితిలో సంపూర్ణ ఆత్మసమర్పణ చేసుకుని మంత్రం జపించడం మొదలుపెట్టాలి. ఆ మంత్రమే నీ హృదయంనుండి పెల్లుబికి ఒక ప్రార్థనగా వస్తుంది. కొంతసేపటికి మగతగా అనిపించి ఆ తరువాత ప్రశాంతంగా నిద్రపోతావు.

*(CWM Vol. 4 pp, 389-90; Vol.15,p. 399)*

## సూక్ష్మదేహాన్ని ఛేదించి వ్యాధి ప్రవేశించుట

## 24

దైహిక కారణాలవల్లనో, మానసిక కారణాలవల్లనో, బాహ్యాంతరంగ కారణాలవల్లనో అస్వస్థత కలిగిందనుకో. అది పైకి వచ్చే ముందర లోపలిపొరల్లోనే రక్షాకవచమై రక్షిస్తున్న ఒక పొరను తాకుతుంది. ఈ పలుచని పొరని తేలికైన శరీరభాగం నాడీ కవచం అని వేరువేరు పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు. అది వేడివస్తువుల చుట్టూఉండే ఉష్ణతరంగాలవలె కనపడీ కనపడకుండా వుంటుంది. బాహ్యజగత్తుతోడి సంపర్కమంతా దీని ద్వారానే జరగాలి. ఏ ఆపద వచ్చినా కూడా అది ముందర ఈ పొరను ఛేదించి నీలోకి ప్రవేశించాలి. ఈ కవచం ఉన్నంత వరకూ కలరా, ప్లేగు, మశూచి, వంటి ఎంత భయంకరవ్యాధులున్న ప్రాంతాలకైనా నీవు నిర్భయంగా వెళ్ళవచ్చు.

ఎటువంటి వ్యాధినైనా ఎదుర్కొని అది నీకు రక్షణ నిస్తుంది. అయితే ఈ విధ్యను కొంచెం ప్రయత్నం చేసి నీవు నేర్చుకోవాలి. నీకా పొరను గురంచి తెలిసినపుడు దాని అభిజ్ఞతిని పొందినపుడు బైటనుంచి ఏదైనా ఒక స్పందన వచ్చి ఆ పొరను తాకినట్లైతే నీకు వెంటనే తెలిసిపోతుంది. ఒక వార్నింగు వస్తుందన్నమాట. అది నిన్ను వ్యాధులనుంచి, ప్రమాదాలనించి రక్షిస్తుంది. అందుచేత దీనిచే పూర్తిగా అచ్ఛాదించబడి వున్నట్లైతే శరీరం అన్ని రుగ్మతలనుంచి కాపాడబడుతుంది. కాని విసుగు, అసంతృప్తిలాంటివి యే కొంచెమైనా చాలు. దీనిని గాటు పెట్టడానికి ఏ చిన్నగాటు పడినా వ్యాధి శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. సరియైన ప్రాణిక సమతుల్యత వల్లనే వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెంపొంది యెటువంటి వ్యాధులు దరిచేరవని వైద్యశాస్త్రం సహితం చెబుతుంది. చాలా సాధారణ జీవితం గడుపుతున్నవారిలో కూడా చాలామందికి ఎంత తినాలి? ఎంతసేపునిద్రపోవాలి? అన్న అవగాహన వుంటే వారికి నాడీకవచం సుదృఢంగా వున్నదనుకోవాలి. అందుచేతనే వారు యెటువంటి వ్యాధి బారిన పడకుండా వుంటారు. ఈ రక్షాకవచంలో బలహీనమైన కేంద్రాన్ని గమనించి జాగ్రత్తపడి, కొద్దిసేపు ధ్యానంచేసిఆ శక్తిని ఆవాహన చేసినట్లయిన పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. అంతర ప్రశాంతత చాలు దానిని నిరోధించడానికి.

*(CWM Vol. 3, p. 89; Vol.4, p. 63; Vol. 3, p. 88)*

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

## 25

*ప్రశ్న: వ్యాధులు సూక్ష్మశరీరం ద్వారా మనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. వాటిని నిరోధించటమెలా?*

సుతిమెత్తని ఇంద్రియజ్ఞానంవలన వ్యాధి సూక్ష్మశరీరాన్ని తాకి లోనికి ప్రవేశించే ప్రయత్నం అనుభావ్యమౌతుంది. స్పష్టంగా స్పృశించినట్లు తెలియకపోయినా ఏదో ఒక అవ్యక్తభావన కలుగుతుంది. నిరాకరించగలిగే శక్తి అప్పటికి ఇంకా నీలో ఉంటుంది. ఆ సమయంలో తిరస్కరిస్తే జబ్బు తిరుగుమొహం పెడుతుంది. ఇందుకు కావాల్సినది సునిశిత ఇంద్రియజ్ఞానం. ఒక పద్ధతి ప్రకారం దృఢసంకల్పంతో ఈ ఇంద్రియజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ముందు నీ సూక్ష్మశరీరావరణాన్ని

నీ యెరుకలోనికి రాబట్టుకోగలగాలి. ఆ చైతన్యాన్ని తగిన రీతిలో అభివృద్ధి పరచుకోగలిగితే వ్యాధి స్పర్శజ్ఞానం నీకు సులభంగా లభిస్తుంది.

ఏదో ఒక చిన్న చికాకు కలుగుతుంది. అది ఎలా ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో చెలియదు. అలా అని బలవంతంగా నెత్తిన పడినట్లుగానూ ఉండదు. దానిని నీవు తెలసుకోగలిగి బలంగా త్రోసిపుచ్చగలుగుతే ఇంకేమి ఉండదు. అలా కాక నిశ్చైత్తన్యుడవుగా ఉంటే మాత్రం వెంటనే కాకుంటే మరికాస్సేపటిలో ఏదో ఒక సంకటం — ఏ నడుం నొప్పిలాంటిదో వస్తుంది. శరీరంలో అంతకు ముందున్న పొందిక, సామరస్యం సడలినట్లు, ఏదో తేడా వచ్చినట్లు అవగతమౌతుంది. ఆ సమయంలో సడలని విస్వాసంతో, నన్నేదీ స్పృశించలేదనే బలమైన నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. ఏ మాత్రం జాప్యం లేకుండా ఇది వెనువెంటనే జరగాలి. అస్వస్థతను ఆలస్యంగా పసికట్టనప్పుడు నిశ్చలంగా కూర్చుని దివ్యశక్తిని ఆవాహనం చేసుకొని కలత చెందిన శరీరభాగంపై దృష్టిని సారించాలి.ఈ జాగ్రత్తలేవీ తీసుకొనకుండా మిన్నకుండిపోతే మాత్రం అస్వస్థత నీలో గూడుకట్టుకొని స్థిరపడటం ఖాయం. శారీరకస్థాయిలో ఏ అసౌకర్యం కలిగినా ఒకపద్ధతి ప్రకారం దానినుంచి విముక్తిపొందే ప్రయత్నం చేయాలి. సకాలంలో పద్ధతి ప్రకారం రోగనివారణ విధానాన్ని పాటించాలి. వైద్యవిధాన ప్రకారమే కాకుండ ఆధ్యాత్మిక శక్తి సహాయంతో కూడా రోగనివారణను వేగిరపర్చవచ్చు. దీనికో కార్యాచరణ విధానము ఉన్నది. ఇది నాలుగు దశలలో సాగుతుంది. తక్షణమే చర్య తీసుకోవటం మొదటిది. కొన్ని నిముషాలనంతరం తీసుకునే చర్య రెండవది. కొన్ని గంటల తర్వాత అయితే అది మూడవదశ. కొన్ని రోజులనంతరమైతే నాల్గవదశ . స్థిరపడిన సంకట నివారణ — శరీరగ్రహణశక్తికి, వ్యాధిగ్రస్త అంగముయొక్క ఇచ్ఛాశక్తికి లోబడి ఉంటుంది. వ్యాధి మనకి తెలియకుండానే లోనికి ప్రవేశించగలిగినదంటే వ్యాధిగ్రస్తమైన శరీరభాగం, వ్యాధితో లాలూచీ పడినట్లు భావించాలి.

*(CWM Vol. 4, pp.267-70; Vol.3, p. 88)*

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

## 26

# బాధనివారణ — 1

శారీరక అస్వస్థతను రెండు రకాలుగా నిరోధించగలం. ఒక పద్ధతిలో వ్యాధివల్ల కలిగే బాధానుభవానికి అతీతంగా ఉండటం. ఇక్కడ వ్యాధితాలూకు మూలకారణం నిర్మూలనం కాకపోవటంవల్ల బాధ మళ్ళీ మళ్ళీ అనుభవమయ్యే అవకాశం ఉంది. బాధని అదుపులో ఉంచి వ్యాధిని నిరోధించే మార్గం — బాహ్యాంతర పరిణామము ఇది. వ్యాధి మూలకారణం తెలుసుకొని నిర్మూలించటం శాశ్వత పరిష్కారం. ఇది అంతర పరిష్కారం. ఈ అవకాశం లేనప్పుడు మొదటిదే ప్రయోజనకరం. నిజానికిది కూడా సార్థక పరిష్కారమే.

ఉదా: కొంతమంది పంటినొప్పితో బాధపడుతూ వుంటారు. భరించలేని బాధ. "అమ్మో! నా వల్ల కాదు! ఈ బాధ భరించలేను.!" అని గొగ్గోలు పెడతారు. ఇలా చేసినందువల్ల ఏమి ప్రయోజనం లేదు. నాకీ బాధ వద్దు మొర్రో అంటే బాధపోతుందా? ఇక్కడ ఒక పరిష్కారమేమిటంటే — కదలక మెదలక బాధపట్ల నిర్లిప్తంగా వ్యవహరించడం. ఆ నిర్లిప్తత ఓ మత్తుమందల్లే పని చేస్తుంది. ఫలితంగా మెదడుకి, ఆ శరీరవయవానికి మధ్య లంకె తెగిపోతుంది. ఇలా కొంతసేపు ఉండగలిగితే బాధే మాయమైపోతుంది. ఇది తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇందుకు జీవితంలో తరచు ఎన్నో సందర్భాలలో అవకాశాలు తటస్థపడుతూ ఉంటాయి. ఇలా కాకుండా బాధ మీదే దృష్టినంతా కేంద్రీకరించినట్లయితే, అది మరింత రెచ్చిపోతుంది. కొంతమంది అన్యమనస్కంగా ఉన్నట్లు ఉంటారు. కాని మనసు ఎంతోసేపు నిలువదు. వెంటనే అనుకోకుండా బాధకి లోబడుతుంది. సంబంధిత నరం బాధను మెదడుకి చేరవేయటం ద్వారా బాధ తెలుస్తుంది. ఆ నరాన్ని నిశ్చలం చేసి స్పందించకుండా నియంత్రిస్తే బాధ టక్కున ఆగిపోతుంది. బాధాతప్తమైన నరం నిద్రావస్థలో ఉన్న భావన కలుగుతుంది. ముందు చెప్పినట్లు మత్తుమందులా పనిచేస్తుంది. ఇందుకు అంతరంగ ప్రశాంతత, భగవద్విశ్వాసము జతపరుస్తే బాధ ఖాయంగా నయమౌతుంది.

పంటినొప్పి మెదడుకి చేరువగా ఉంటుంది. కాబట్టి యోగానికిది జటిలమైన సమస్య. చెడిన దంతం బాగుపడకపోవచ్చుగాని బాధను నివారించుకోవచ్చు.

సాదారణంగా సాధారణంగా దంతక్షయం అక్కడి నరంపై దెబ్బ కొడుతుంది. బాద కలిగించే నరాన్ని అదుపుచేసి అక్కడ స్పందనను నిరోధిస్తే, ఈ ప్రక్రియను నీవు నిరంతరంగా పట్టుదలతో సాగిస్తే దోషభూయిష్టమైన నరం వైదొలగిపోతుంది.. బాధ మాయమౌతుంది.

బంధాన్ని తెంచి బాధను తుంచివేయటం అత్యావశ్యకం. బంధం వల్లనే కదా బాధ!

ఉదాహరణకి — నువ్వు వేలు కోసుకుంటావు. అక్కడి నరం దెబ్బతింటుంది. వెంటనే ఆ నరం మెదడుకి ఇక్కడేదో జరగకూడనిది జరిగిందనే సమాచారం చేరవేస్తుంది. ఏమైందేమైందని నీవు గాబరా పడతావు. బాధ తెలుస్తుంది. ఉపశమనం చేస్తావు. బాద మరీ భరించలేనిదిగా ఉంటే బంధాన్ని తెంచి వేయి. "నీవు చేయవల్సిన పని నీవు చేసావు; నీ పని అయింది; ఇక నీవు శెలవు తీసుకో!" అని నరానికి నచ్చచెప్పు. ఇది నీవెంత చాకచక్యంగా చేయగలిగితే అంత సులువుగా బాధ పూర్తిగా మాయమై పోతుంది. ఇది అత్యుత్తమ పద్దతి. అయ్యో బాధగా ఉందే అని వాపోయే దానికంటె ఇది నయమే కదా!

*(CWM Vol. 6, pp. 406-08; Vol.7, p. 149)*

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

# 27

# సూక్ష్మ దేహమువద్ద నిఘా

అసలు వ్యాది రాకుండా నిరోదించడం ఎలా? ఒకవేళ వ్యాధి వచ్చినా దానిని నివారించటమెలా?

మామూలు వైద్యంద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి అది పలిస్తుంది. ఏ పరిస్థితులలో అంతా సవ్యంగా ఉంటుందో, ఆ పరిస్థితులు తనకు ఇవ్వబడ్డాయని దేహం నమ్మినప్పుడు సాధారణంగా ఆ చికిత్స ఫలిస్తుంది. అంతా సవ్యంగా ఉంటుందని శరీరం నిర్ణయం తీసుకుంటే ఆ వ్యాధి నయమవుతుంది. అయితే, తనకు నయం కావలన్న సంకల్పం శరీరానికి లేనప్పుడు ఎన్ని ప్రయత్నాలు

చేసినా వ్యాధి నయం కాదు. అనుభవం ద్వారా ఈ విషయం నాకు తెలిసింది. ఎంతటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి అయినప్పటికీ అయిదు నిముషాలలో నయం అయిన సందర్భాలు నాకు తెలుసు. ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితి ఏమీ లేకపోయినా, అది ఉందనుకుని పదేపదే భావించటంవల్ల నిజంగానే ఆ వ్యాధి ప్రాణాంతకమైన సందర్భాలు నాకు తెలుసు. అట్టి వ్యక్తుల విషయంలో వ్యాది నయం అయ్యేటట్లు శరీరాన్ని ఒప్పించటం చాలా కష్టం.

ఇటువంటి సందర్భాలలో చాలా అప్రమత్తంగా విచక్షణతో శరీరాన్ని శోధించాలి. శరీరంలో ఒక భాగం వ్యాధి గ్రహ్సతం కావడంతో ఏదో ఆనందం పొందుతుందన్న విషయాన్ని గుర్తించాలి. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఈర్ష్యవల్ల వ్యాధి వచ్చినవారు ఉన్నారు. ద్వేషంవల్ల రోగగ్రస్తులవుతారు. నిరాశవల్ల జబ్బు వస్తుంది. ఇవి బలమైన కారణాలు కావు. చైతన్యంలో ఓ చిన్న కదలిక అంతే. ఎప్పుడైనా, విసుగు చెంది — "ఏం జరుగుతుందో నీకు తెలుస్తుంది. నాకు ఇలా చేసినందుకు ఫలితం ఏమిటో తెలుస్తుంది. వస్తే రానీ . నాకు వ్యాధి వస్తుంది." అంటూంటారు. ఎవరూ బాహాటంగా తమకు తాము అలా అనుకోరు. కాని తమలో తాము తిట్టుకొంటారు. కాని లోపల ఎక్కడో ఏదో ఆవిధంగా ఆలోచిస్తుంది.

శరీరంలో చిన్నదో, పెద్దదో ఒక అపశ్రుతి, ఒక అవ్యస్థ ఏర్పడినట్లు కనుగొన్నప్పుడు రెండు పనులు చేయాలి. ఈ అపశ్రుతి ఒక ప్రకంపనాన్ని కల్గిస్తుంది. శరీరంలో, భౌతికచేతనలో అశాంతిని కల్గిస్తుంది. అది ఒక జ్వరం లాంటిది. జ్వరం కాకపోయినా, జ్వరంగా భావించి ఒక మూల పడుకోవడం వంటిది. కొంతమందికి మనస్సంతా అశాంతి. మొదట చేయవలసింది తనకు తాను ప్రశాంతపరచుకోవడం. ఈ చిన్న మూలలో (మొత్తం శరీరంలో కాకపోవచ్చును) పూర్తి ఎరుకతో మనస్సుకు శాంతి విశ్రాంతి తెచ్చుకోవడం . తరువాత శరీరంలో కలిగిన రుగ్మతకు కారణం తెలుస్తుంది. చాలా కారణాలుండవచ్చును. కాని ఈ రుగ్మతకు అసలు కారణం తెలుసుకోవడానికి యత్నించాలి. వెలుగు, విజ్ఞానం వత్తిడి ద్వారా ఆధ్యాత్మికశక్తి ద్వారా శరీరంలో సామరస్యాన్ని తిరిగి నెలకొల్పాలి. ఒకవేళ రుగ్మతకు లోనైన భాగం ప్రతిస్పందిస్తే, మొండిగా ప్రతిఘటించకపోతే, కొద్ది సెకండ్లలో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చును.

ఎప్పుడూ అలా జరుగదు. ఒక్కొక్కసారి నేను చెప్పినట్లు దుష్టసంకల్పం వుంటుంది. శరీరం సమ్మె చేస్తుంది. వ్యాధి ఫలితాలు చవి చూడాలని కోరిక కలుగు

తుంది. దానికి మరికొంత కాలం పడుతుంది. ఒకవేళ దుష్టసంకల్పం ఏదీ లేకపోతే, కొంత కాలానికి ఆధ్యాత్మికశక్తి పనిచేస్తుంది. కొద్ది నిముషాల పిమ్మట లేదా కొన్ని గంటల పిమ్మట, లేదా కొద్ది రోజుల పిమ్మట వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

ప్రతికూలశక్తుల ప్రత్యేక దాడుల విషయంలో, శరీరంలోని అపస్వరం, అవ్యవస్థ మరింత క్లిష్టమవుతుంది. శరీరసంకల్పంతోనేగాక ఇంకా అనేక ఇతర అంశాలతో సంబంధం వుంటుంది. వాటిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. "నా మట్టుకు నాకు దుష్టసంకల్పం లేదని" ఎవరైనా అంటే ఆ వాదాన్ని నేను ఒప్పుకోను. చైతన్యం ఎప్పుడూ కూడా వ్యాధిగ్రస్తం కాకూడదని కోరుకుంటుంది. 'నాకు జబ్బు కావాలని' ఉన్మాదులు కోరుకుంటారు. వ్యాధి రావాలని చైతన్యం కోరుకోదు. శరీరంలో ఒకభాగం, లేదా ప్రాణికంలోని ఒక శకలం తప్పుదారి తొక్కి జబ్బు రావాలని కోరుకుంటుంది. ఎంతో శ్రద్ధతో పరిశీలిస్తే తప్ప, ఈ విషయం తెలియదు. నిజంగా హాని చేయాలని కోరే అసురశక్తుల వత్తిడి, దాడి దీని వెనుక వుంటే, పరిస్థితి (ఆరోగ్యం) సంక్లిష్టమవు తుంది. ఆధ్యాత్మిక తప్పిదం ద్వారా, హింస, ద్వేషం, క్రోధం, వ్యర్థపటాటోపం ద్వారా అసురశక్తులకు ద్వారం తెరుపబడుతుంది. వచ్చే పోయే కదలికల ద్వారా కూడా ద్వారం తెరుచుకుంటుంది. ఎప్పుడూ గమనిస్తూ అవకాశం కోసం ఎదురు చూసే దుష్టశక్తులు ఎప్పుడూ వుంటాయి. అందువల్ల చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. అయితే ఏదో ఒక కారణంగా ఒక దుష్టభావం రక్షణకవచాన్ని చీల్చివేస్తుంది. వ్యాధిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధ్వాన్నస్థితికి తీసుకుని వెళ్తుంది. అటువంటి సందర్భంలో ప్రథమ సాదనాలు చాలవు. అప్పుడు నువ్వు చేయవలసింది మరొకటి వుంది. ఆధ్యా త్మిక ప్రక్షాళన చేసే శక్తిని చేర్చాలి. అది పరిపూర్ణమైన నిర్మాణాత్మకశక్తి . వినాశనాత్మకమైనది ఏదీ కూడా దానిముందు నిలబడలేదు. నీకీ శక్తి వుంటే, లేదా దానిని అడిగి సంపాదిస్తే, ఆ శక్తిని నీవు ఆ ప్రదేశంపై కేంద్రీకరిస్తే దుష్టశక్తి వెంటనే మటుమాయం అవుతుంది. ఈ శక్తి సమీపంలో ఏ విచ్ఛిన్నకర దుష్టశక్తి మనజాలదు. అందువల్ల నీ అనారోగ్యం మాయమైపోతుంది. దానితోపాటు దుష్టశక్తీ మాయమై పోతుంది. దానిని నిర్మాణాత్మక శక్తిగా మార్చవచ్చును. అది సాధ్యమే లేదా దానిని అదృశ్యం చేయవచ్చును. శూన్యంగా మిగల్చవచ్చు. ఆ శక్తితో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చును. ఇక తిరిగి ఆ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

జీవితంలో అది తిరిగి కారుండా వ్యాధి పూర్తిగా నయం అవుతుంది.

*(CWM Vol. 5,pp. 185-88; Vol. 15, p. 147)*

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

## 28, 29

## శరీరావయవాలను సడలించుట

*ప్రశ్న: స్వీకరణ సామర్థ్యాన్ని పెంచటమెలా?*

**సడలింపు చర్యలు:**

మొదటి షరతు: సాధ్యమైనంత నిశ్శబ్దంగా ఉండటం. నీ అస్తిత్వములోని వేరువేరు భాగాలలోకి ఏదైనా ఒక శక్తి వచ్చి దాన్ని నీవు స్వీకరించలేకపోతే అవి ముడుచుకుపోతున్నట్లు గమనిస్తావు. ప్రాణికస్థితిలో మనస్సులో లేదా శరీరంలో కఠినం అయ్యేది ఏదో ఒకటి ఉంది. ఒక బిరుసుతనం ఉంది. అది దెబ్బ తీస్తుంది. అప్పుడు మానసిక, ప్రాణిక లేదా శారీరక బాధ అనుభవం అవుతుంది. కనుక మొట్ట మొదట చేయవలసింది నీ ఇచ్ఛను ప్రయోగించి ఈ ముడుచుకుపోవటాన్ని సడ లించాలి. విశ్రాంతుడవు కావటం ఎలాగో, అస్థిత్వంలో ఏ భాగంలోనైనా ఏర్పడే ఈ బిగువును సడలించడం ఎలాగో నీవు నేర్చుకోవాలి.

విస్తరణకు మార్గములు: ఈ సంకోచాన్ని సడలించే పద్ధతి మనస్సులోను, ప్రాణికస్థితిలోను శరీరంలోను వేరువేరుగా ఉంటుంది. కాని దాని మూలస్వరూపమొకటే. ఒకసారి ఒత్తిడిని సడలించిన తర్వాత నీకు నొప్పి తగ్గిపోయిందో లేదో అని మొదట చూస్తావు. అది ఒక చిన్న క్షణిక నిరోధకమని ఋజువవుతుంది. కాని బాధ కొనసాగి నట్లైతే, నీకు సహాయపడేదాన్ని తప్పక స్వీకరించవలసినదాన్ని స్వీకరించటం కోసం సామర్థ్యాన్ని అధికం చేయటం అవసరం అయినట్లైతే, ఈ సంకోచాన్ని సడలించిన తర్వాత నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం ఆరంభించు — నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకుంటున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. వీపు క్రింద ఒకచెక్క పెట్టుకొని నీటిమీద తేలిపోతున్నట్లు ఊహించటం కొంతమందికి ఉపయోగకరంగా

కనిపిస్తుంది. అప్పుడు వారు తమను తాము విశాలం చేసుకుంటారు. విస్తార జల రాసితో ఒకటి అయ్యేదాకా విశాలం అవుతారు. మరికొందరు ఆకాశంలో లక్షత్రాలతో ఏకమవాలని ప్రయత్నిస్తారు. కనుక అధికాధికంగా ఆకాశంతో తాము ఒకటి అయిపోయి విశాలం అవుతారు.

చేతనా పర్యాప్తి: ఇంకా కొందరికి ఈ మానసిక చిత్రాలతో అవసరం ఉండదు. వారి చైతన్యాన్ని గురించి వారు తెలుసుకోగలరు. అది అపారం అయ్యేవరకూ దాన్ని మరీమరీ విస్తారం చేస్తారు. భూమి అంత, విశ్వమంత పెద్దది అయ్యేటట్లు చేయగలరు. ఆ విధంగా చేస్తే ఎవరైనా నిజంగా స్వీకరణ సామర్థ్యంగల వారవుతారు. నేను చెప్పినట్లు ఇది శిక్షణకు సంబంధించిన విషయము. ఏది ఏమైనా తక్షణదృష్టిలో ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అది చాలా బలంగా ఉందనిపించి తలనొప్పి కలుగజేసినపుడు దాన్ని సహించలేనప్పుడు పద్ధతి అదే — ఆ బిగువును సడలించాలి. ఆలోచనద్వారా కూడా చేయవచ్చు. శాంతిని నిశ్చలత్వాన్ని పిలవవచ్చు. (శాంతి, అనుభూతి, చాలావరకు ఇబ్బందిని తొలగిస్తుంది.) "శాంతి, శాంతి, శాంతి, నిశ్చలత్వం స్థిరప్రశాంతి" అంటూ అనేక అసౌకర్యాలు, నాభీకేంద్ర సంకోచం వంటి ఎంతో అనిష్టమై, కొన్ని సార్లు వికారాన్ని కలిగించి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లు తిరిగి శ్వాసించనలేనట్లు అనిపించిన భౌతిక అసౌకర్యములు కూడా, ఆ విధంగా మాయమైపోతాయి. ప్రభావానికి లోనైంది నాడీకేంద్రం అన్నమాట! సులభంగా అది ప్రభావితం అవుతుంది. నాభీకేంద్రానికి ఏదైనా జరిగిన వెంటనే "స్థిరప్రశాంతి, స్థిరప్రశాంతి, స్థిరప్రశాంతి" అని నీవు అనాలి. ఒత్తిడి తగ్గేంతవరకూ నీవు అధికాధికంగా స్థిరప్రశాంతుడవు కావలి.

*(CWM Vol. 4, pp. 265- 66; Vol. 10, p.323)*

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

ఏ కష్టమొచ్చినా సరే,' ఓం' 'ఓం', అని జపిస్తే, చాలు — అది మాయమైపోతుంది.

# 30

## మనస్సు చేసే అభాసు

మానవజాతి తన మానసిక అపభ్రంశములను నిర్మూలన చేసినపుడు మాత్రమే, అతిమానస చేతనను అభివ్యక్తము చేయగలదు. అటు పిమ్మటనే మనస్సు నష్టపరచిన సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందగలదు.

మనస్సుయొక్క నిరంకుశత్వమే మానవజాతిని ఔషధములకు వైద్యులకు బానిసగా చేసినది. తత్కారణముగా భయంకర రోగములు అమితముగా పెరుగు చున్నవి.

అందుకు, మానవునకు మిగిలిన ఏకైక తరుణోపాయ మేమనగా, తాను తన మానసిక ఏలుబడి నుండి తప్పించుకొని దైవప్రభావమునకు ఉన్మీలనమగుటయే. పూర్ణశరణాగతిని పొందుట ద్వారా ఆ స్థితి చేజిక్కును.

*(CWM Vol. 10 ,pp.326-27,323)*

# 31

## దృష్టిని శరీరమునందు కేంద్రీకరించరాదు

నేననేక పర్యాయములు దీనిని గమనించితిని... వాస్తవానికి వ్యక్తి తనకు తానుగనే అస్వస్థతకు గురిచేసుకొనును. అదే, చేతన కుంచించుకుపోవుట లేక విచ్ఛిన్నమైపోవుట ... ఈ మానసిక నిశ్చలతకారణంగా అంతా చెడుతుంది. ఎంత విచిత్రం! ఈ అహంకారమూలమైన మానసిక దౌర్బల్యం. శ్రీఅరవిందులు ముసలివారు అని పేర్కొన్నది దీనినే. అటులగాక ఎల్లెడలా చేతనానుగ్రహములే వెల్లివిరిసినఎడల అంతా ఆరోగ్యమే... అంతా మహాభాగ్యమే.

నేను చెప్పినట్లుగా జీవితంలోని చర్యలన్నింటికి అతిసామాన్యమైనవాడుతోసహా అహంకారందెబ్బతిన్నట్లైతే అదేమిటో నిశ్చితంగా నీకు తెలియాలంటే అది ఆరోగ్యం సమతుల్యత చెడిపోవటానికి దారి తీస్తుందని నిరూపించబడింది. దీనికున్న ఒకే ఒక

పరిష్కారం అహంకారం అంతరించాలి. సమాంతరంగా అనారోగ్యమంతా అంతరించాలి.

*(CWM Vol. 11, pp.207,219; Vol. 14,p. 278)*

అనువాదం: దామెర్ల వంకటేశ్వరరావు

## 32

## బాధలు నేర్పే పాఠాలు

బాధ మనకి ఏదో పాఠం నేర్పడానికే వస్తుంది. మనం ఎంత త్వరగా ఆ పాఠం నేర్చుకుంటే దాని అవసరం అంత త్వరగా తీరపోతుంది. మనకి బాధ ఎందుకు వస్తుందో అనే రహస్యం తెలిసిపోతే, ఆ తరువాత బాధపడటం అసంభవం. ఎందుకంటే మనకి బాధకి కారణం, మూలం, దానిని అధిగమించించే మార్గం కూడా తెలిసిపోతాయి.

అహం అనే బందిఖానాలోంచి బయటపడి భగవంతునితో ఏకమై ఇంక ఎట్టి పరిస్థితులలో కూడ ఆయన నుంచి వేరుకాకుండ ఉండటమే బాధని అధిగమించే రహస్యం. ఇది తెలుసుకుంటే ఇంక బాధకి అస్తిత్వం ఉండదు కనుక అది మాయమై పోతుంది. అంతరాంతరాల్లో, ఆత్మలో ఆధ్యాత్మిక జాగృతిలోనే కాదు. ఈ జ్ఞానం మన దైనందిన జీవితంలోను, బాహ్య శరీరంలో కూడా సర్వదుఃఖహారిణి.

ఈ రహస్యం తెలుసుకుని ఆచరిస్తే దానివలన తొలగని వ్యాధి కానీ, సంకటం కానీ ఉండదు. జీవియొక్క సూక్ష్మభాగాలలోనే కాక స్థూలశరీరంలోని కణాలుకూడా బాధనుంచి విముక్తి పొందుతాయి!

మనలోని ప్రతి కణానికీ దాని దివ్యత్వమును, దాని అస్తిత్వం వెనుక ఉన్న పూర్ణసత్యమును గురించి తెలియజేయగలిగితే, ప్రతి కణమూ ఈ విశాల విశ్వమంతటితో సామరస్యము జెందినట్లయితే అన్ని వ్యాధులు తొలగిపోయినట్టలే.

ఇది సాధించాలంటే భయము, పిరికితనము ఉండకూడదు. శరీర అస్వస్థతకి ఏ మాత్రం భయపడకూడదు. పారిపోకూడదు. దానిని స్థిమితంతో, నిబ్బరంతో, ధైర్యంతో ఈ అస్వస్థత ఒక భ్రమ, మిథ్య, అసత్యము. అనే నమ్మకంతో ఉండాలి. ఎప్పుడైతే మనం పూర్తి విశ్వాసంతో, స్థిరచిత్తంతో భగవదనుగ్రహానికి లోబడతామో,

అప్పుడు ఈ భావన మన అంతస్సులో స్థిరపడ్డట్టే. అణువణువూ స్థిరపడి ప్రతి అణువు నీ ప్రతి కణాన్నీ అనంత ఆనందంలో పాలు పంచుకోనిస్తుంది.

... అంతా ఇది దైవంతో ఎలా ముడివడి వుంది అనే దానిపై ఆధారపడి వుంటుంది. అనగా సమర్పణా భావన ఏ మేరకు దైవపరమై వున్నదో అనే దానిపై ఒక అసౌకర్యాన్ని కన్నా మించిన భరించలేనంత బాధ లాంటిది. అది శరీరం భగవదాకర్షణ దిశగా మారడంతో అకస్మాత్తుగా అంతరిస్తుంది — అంతేగాక ఒక పరమ సుఖాన్ని కూడా సమకూర్చవచ్చు. ఈ అనుభవం నాకు చాలా సార్లు కలిగింది. నాకు సంబంధించినంతవరకు చైతన్యంలోని నిజాయితీఎంత దృఢమైనదో అన్నదో ముఖ్యం — అంతా దైవేచ్ఛతో జరిగే కార్యమేనని. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో సాధ్యమైనంత వేగంగా ఫలవంతమగునట్లుగా అగి కదులుతుందన్న చిత్తశుద్ధి.

ఇంకా నేను చెప్పేదేమిటంటే, శరీరకణాలన్నీ తాము దైవసముదాయమునే అనుభూతి చెందేక్షణం వరకు తమ ఆధరువును దైవంలోనే అన్వేషించటం నేర్చుకోవాలి.

*(CWM Vol.9, pp.41- 42; Vol. 11,p. 273-272)*

అనువాదం: బి. వరలక్ష్మి

## విజయదశమినాడు సెప్టెంబరు 29 1971

## దుర్గాపూజ విజయదశమి

విజయం అంటే సామరస్యం. విజయం అంటే దైవం. ఇక శరీరవిషయంలో విజయం అంటే మంచి ఆరోగ్యం, ప్రతి ఒక్క బాధ. ప్రతి ఒక్క అస్వస్థత అసత్యం.

ఓ దేవా, నాకు తెలుసు. మనిషి మట్టితో ఆడుకునే స్థాయినుండి, సూర్య నక్షత్రమండలాలను తన హస్తాలలో తీసుకునే స్థాయి కెదిగి వాటి పాతరూపు రేఖలను, ధర్మాలను, ప్రక్రియలను పునర్నిర్మించే రోజు వస్తుందని. అప్పుడు బాధ, వైషమ్యాలు లోకంనుండి అంతరిస్తాయి. మనిషి మరోమారు పరమాత్మ నిజ ప్రతిరూపంగా కనబడతాడు.

*(SABCL Vol. 5, p. 89)*

శ్రీఅరవిందులు

*

పరమసత్యము స్వస్థత చేకురుస్తుంది.

*

శాంతి నైశ్చల్యములు రోగనివారణకు శ్రేష్ఠమైన ఔషధములు.

*

మంచి ఆరోగ్యం అంతరంగ సామరస్యతయొక్క బాహ్యప్రకటన.